

Zanahorias

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija zanahorias firmes, suaves y sin cortes.
- Para preparar las zanahorias, lávelas antes de consumirlas.
- Para mantener las zanahorias frescas, refrigérelas sin lavar hasta por 2 semanas. Refrigere las zanahorias cocidas por hasta 3 días.
- Las zanahorias contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



Ensalada de zanahorias Galletas de zanahoria

Ingredientes:

1 libra de zanahorias (6-7 zanahorias)
1/2 taza de mayonesa baja en grasas
1 1/2 taza de piña picada escurrida
3/4 taza de pasas
Una pizca de sal y pimienta

Instrucciones:

1. Pele y corte las zanahorias en tiras. Reserve.
2. En un bol grande, mezcle la mayonesa, la piña y las pasas.
3. Agregue las zanahorias al bol. Mezcle bien.
4. Agregue sal y pimienta a gusto.
5. Refrigere hasta que esté listo para servir.
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.



Ingredientes:

1 taza de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
1 taza de avena
1 cucharadita de canela
1 1/4 taza de zanahoria cortada en tiras
1 1/2 taza de pasas
1/2 taza de puré de manzanas
1/4 taza de aceite vegetal
1/2 taza de miel

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un bol grande, revuelva la harina, el polvo de hornear, la avena, la canela, las zanahorias y las pasas.
3. En un bol pequeño, revuelva el puré de manzanas, el aceite y la miel.
4. Agregue los ingredientes húmedos a los secos y mezcle.
5. Vierta el preparado de a cucharaditas en 2 placas para hacer 36 galletas.
6. Hornee 10 minutos. ¡Disfrute!

Rinde 12 porciones.

Cada porción son 3 galletas.

Consejos rápidos

- Coma bastoncitos de zanahoria solos, con aderezo para ensaladas o salsas con bajo contenido de grasa.
- Agregue trocitos de zanahoria a sopas o ensaladas.
- ¡Lave y cocine la parte superior de las zanahorias para agregarlas a ensaladas verdes!
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.